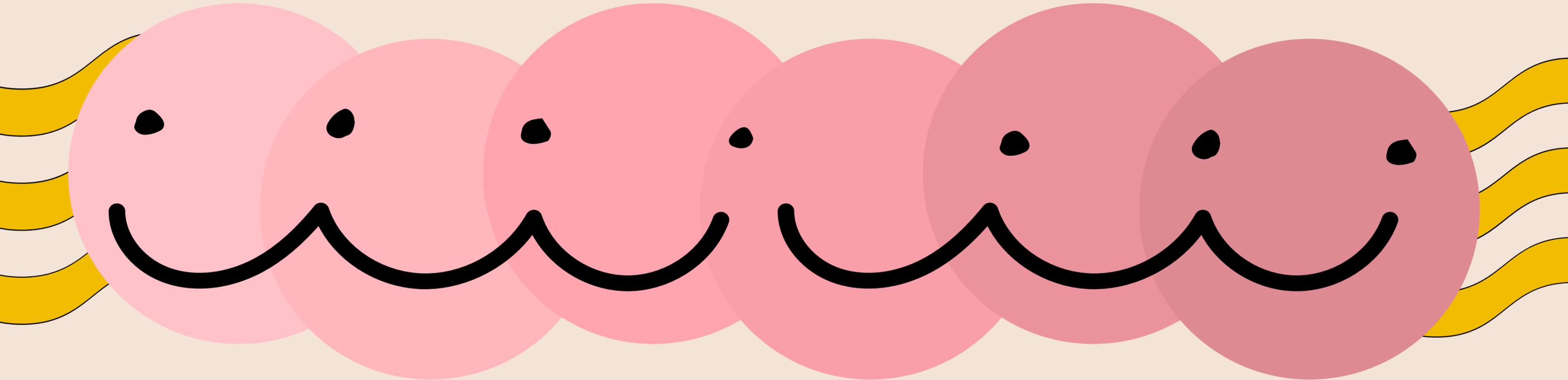


# GESTIONANDO

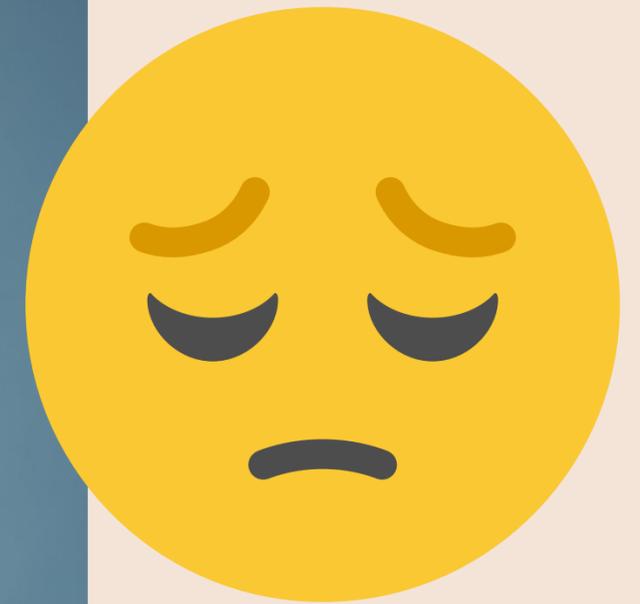


# MIS EMOCIONES

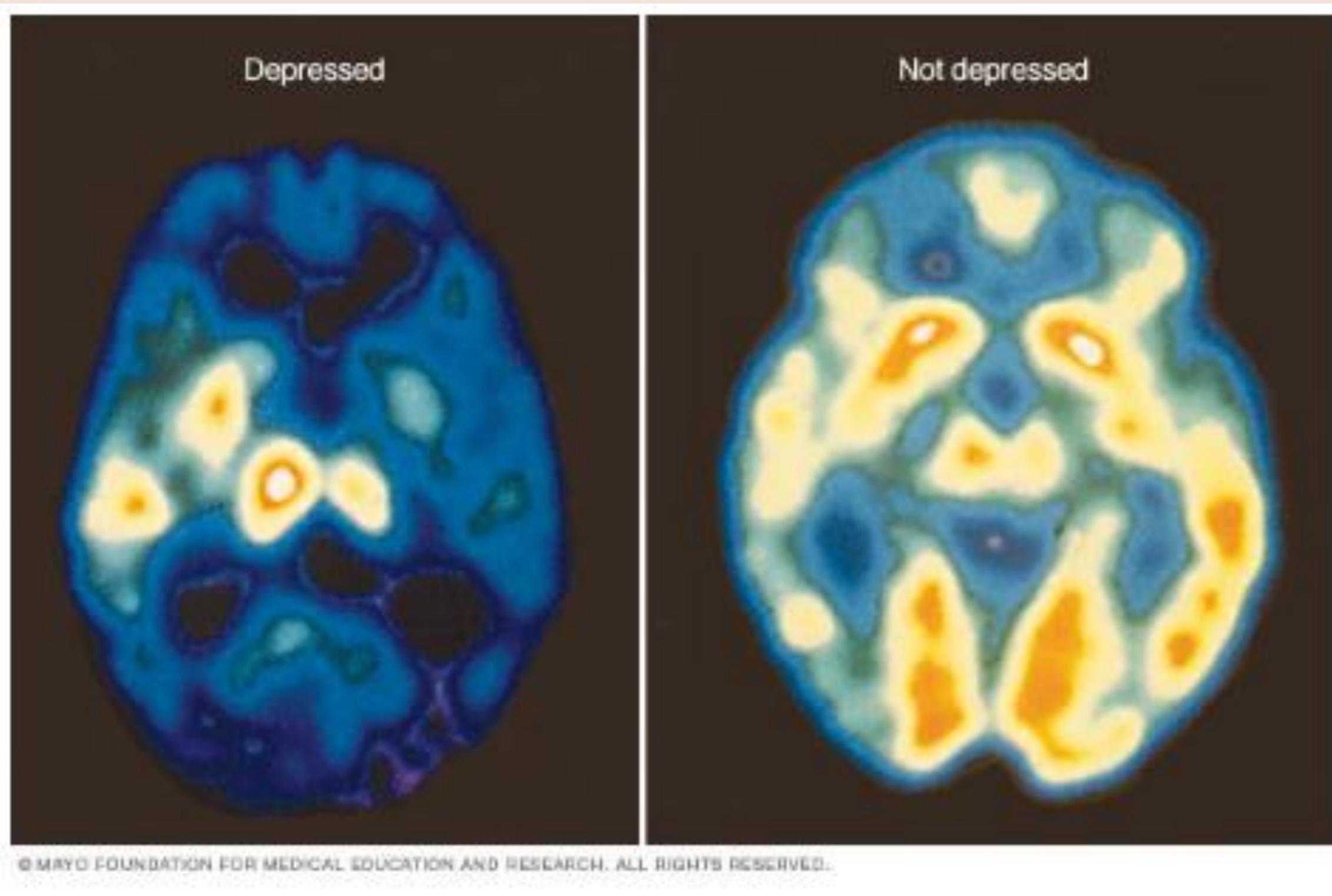
- EMOCIÓN
- DEPRESIÓN
- ANSIEDAD

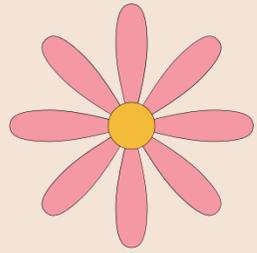


# ENGANCHADAS EN EL PASADO



# DEPRESIÓN

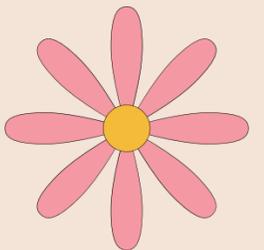


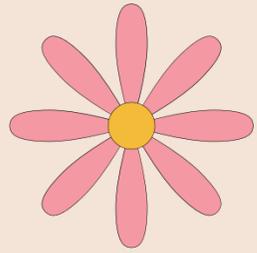


# SÍNTOMAS DE LA DEPRESION



- Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día.
- Disminución importante del interés o el placer por todas las actividades la mayor parte del día.
- Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso.
- Insomnio o hipersomnias casi todos los días.
- Agitación o retraso psicomotor casi todos los días.





# SÍNTOMAS DE LA DEPRESION

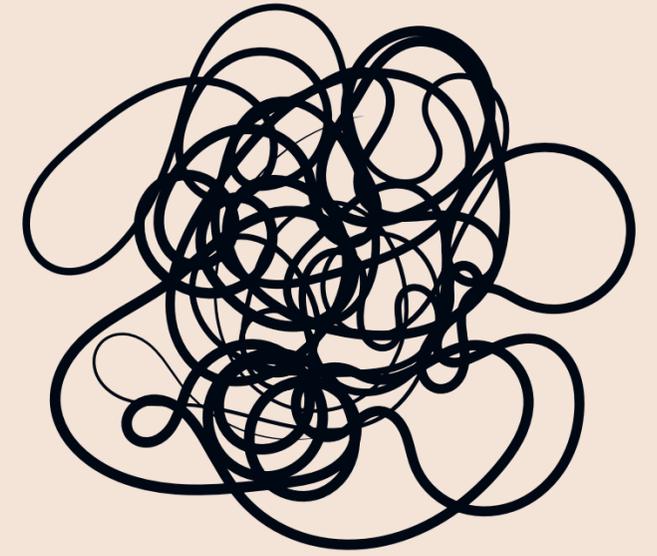


- Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.
- Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva..
- Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o para tomar decisiones, casi todos los días. Pensamientos de muerte recurrentes, ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado, intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.



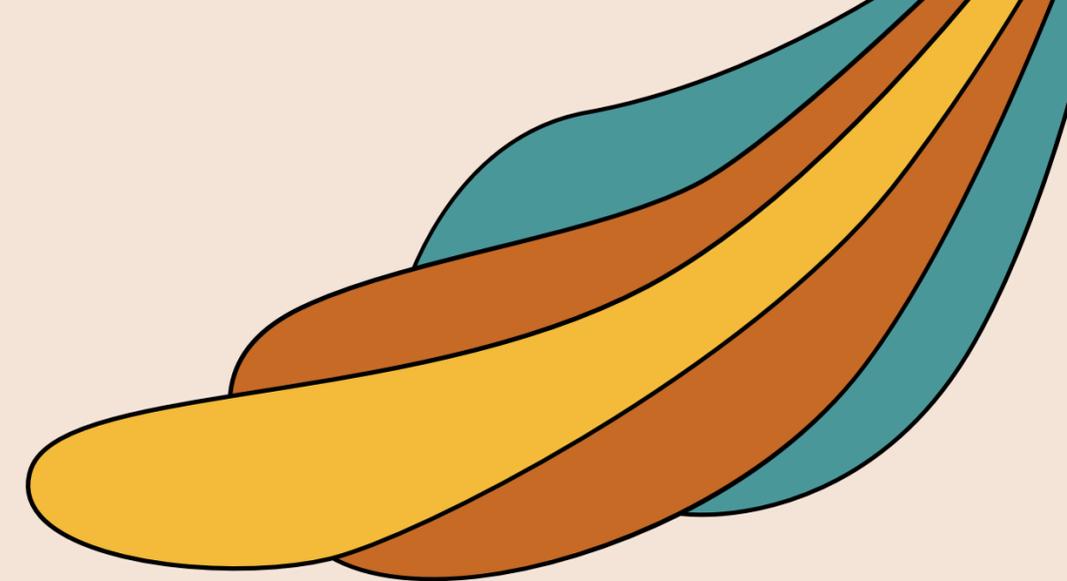
# ANSIEDAD





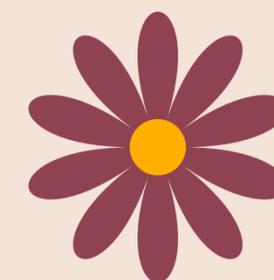
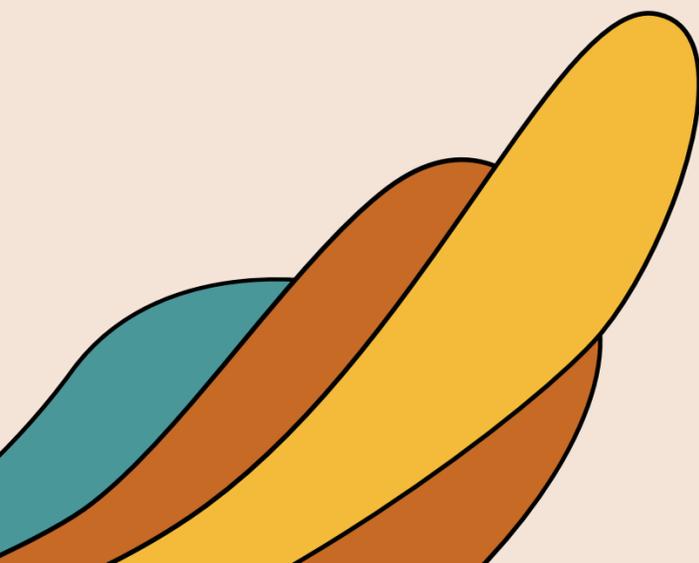
- SISTEMA DE CREENCIAS
- ESTADO DE ÁNIMO
- SISTEMA RETICULAR ACTIVADOR ASCENDENTE





## FILIPENSES 4:8

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.





“LA ESENCIA MISMA DE LA  
ANSIEDAD ES IMAGINAR QUE  
SOMOS MÁS SABIOS QUE DIOS”

– Charles Spurgeon





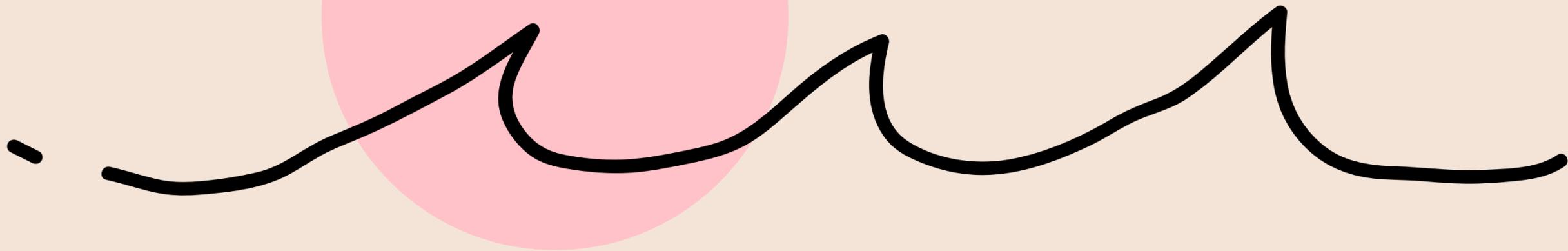
## SALMO 42:5

¿Por qué te abates, oh alma mía, y te turbas dentro de mí? Espera en Dios, porque aún he de alabarle por la salvación de su presencia. Dios mío, mi alma está abatida dentro de mí; me acordaré de ti, por tanto, desde la tierra del Jordán y de los hermonitas, desde el monte Mizar.





¿SOMOS HIJOS DE DIOS POR  
SENTIRNOS ASÍ? ¿SERÁ QUE SI  
AMAMOS AL SEÑOR POR SENTIR  
DESALIENTO?





## SALMOS

39: 1 Señor, tú me examinas y me conoces.

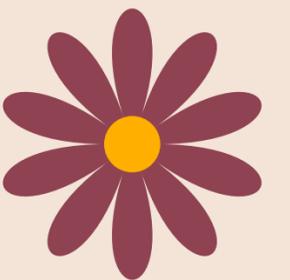
Sabes cuándo me siento y cuándo me levanto; aun a la distancia  
me lees el pensamiento.

Mis trajines y descansos los conoces; todos mis caminos te son  
familiares.

No me llega aún la palabra a la lengua cuando tú, Señor, ya la  
sabes toda.

Tu protección me envuelve por completo; me cubres con la palma  
de tu mano.

Conocimiento tan maravilloso rebasa mi comprensión; tan  
sublime es que no puedo entenderlo.



TOMAR EL

\* CONTROL DE LO \*

QUE SÍ PUEDO



1 corintios 3:16 No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno profanare el templo de Dios, Dios le destruirá a él, porque el templo de Dios es Santo, y eso es lo que vosotros sois.

